



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

ウェルネス通信

〒958-0837 村上市三之町13-25(村上体育館内)

TEL(0254) 52-6311 FAX(0254) 52-6154

時 間:平日8時30分~18時 E-mail:info@w-murakami.com



HP

回 覧

5月号

No.204 2024.5 発行

ウェルネスむらかみ

検索

令和6年度 ウェルネス フェスティバル

6月16日(日) 午後1時~3時30分予定

おもっしゅ 😴 グラウンドゴルフ大会

受付時間 午後12時30分~
スタート 午後1時~
終 了 午後3時30分予定
参加費 1人200円(当日)
対 象 どなたでも
定 員 先着80名
※定員に達しない場合は当日の参加可能
申込み 6月13日(木)まで

募集中!



大好評につき
またやります!!

坂道やデコボコ道など、
おもしろコースがたくさん!
優勝・スービー賞
誰にでもチャンスあり!
みんなであそびに来てね★

いろいろ測定会

開始時間 午後1時~
参加費 無料 ※InBodyのみ 100円
申込み 不要 先着順

協力: 明治安田

InBody

血管年齢

骨健康度

ベジチェック

脳年齢

姿勢チェック



PPバンドバッグ作品展 1階 クラブルーム

「PPバンドバッグ作り教室」の
参加者が作った作品を展示します。
色とりどりの素敵なバッグを
ご覧ください。



トレーニングマシン 講習会

時 間 ①10:00~10:30
②11:00~11:30

受講料 1回1,000円

対 象 高校生以上

マシン種類 ランニングマシン、エアロバイク
エリプティカル など

※受講後は村上体育館のトレーニングマシン
を1回100円(市外の方は1回150円)で利用できます。

年に一度の
休日開催!
この機会に
ぜひ!



教室紹介

フィットネスタイム

と き 毎週木曜日 午前10時～11時
第1・3木曜日 ヨガ
第2・4木曜日 骨盤エクササイズ & ストレッチ

ところ 村上体育館

参加費 1回 500円

会員 10回券 3,500円 / 5回券 2,000円

持ち物 飲み物、ヨガマットなど



スローエアロビック

月1回開催

と き 5月24日(金)、6月28日(金)
午前9時30分～11時

ところ 村上体育館

参加費 1回 300円

会員:10回券 2,300円 / 5回券 1,300円

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



PPバンドバック作り

【3回コース】

と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時
(祝日はお休みです)

1回目 基本の格子づくり

2回目 花柄模様づくり

3回目 持ち手づくり

※いつからでも始められます。希望日をお知らせください。

※基本のバック完成後はレベルアップコースもあります。

ところ 村上体育館 クラブルーム

参加費・材料費(1個のバッグ完成までの3回分)

会員:3,000円 / 一般:4,000円

定 員 各日 新規3名

PPバンドで
素敵なバックを
作ります



In Body インボティ 測定会

と き 5月31日(金) ※事前予約必要
【午前の部】9時～12時

【午後の部】2時～8時

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員:300円

一般:500円



In Body とは・・・

- ★理想的な体重・筋肉量・脂肪量
- ★体内の水分・タンパク質・ミネラル量
- ★部位別筋肉バランス
- ★基礎代謝量 など他数項目 がわかる！



脳活にこにこ体操

と き 通年 木曜日 午後1時30分～3時

ところ クリエイト村上

参加費 1回 300円

会員 10回券 2,300円 / 5回券 1,300円

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 頭と体を使った楽しい運動



村上地区スポーツ団体 メンバー募集

村上ビーチボール同好会

ビーチボールを使って、バドミントンコートで
4対4のバレーを楽しんでいます。
一度見に来てください。お待ちしております。

と ころ 村上体育館

活動時間 毎週水曜日
午前9時～11時



活動報告



4月12日(金) 健康づくり講座
「今日から始めるフレイル予防」
～フレイルとは何か?～
を開催しました。

新潟リハビリテーション大学 理学療法士 若菜 翔哉氏を
講師としてお招きし、「フレイル」とは何か、フレイル予防の
「実践」を行いました。57名の参加があり、
フレイルについて今後の生活に役立てていただける講座でした。